

ノルディック ウォーキングを 体験してみよう！in 秋



ノルディックウォーキングとは…

2本の専用ポールを使うことで、全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加。体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

会 場 しらさぎ運動公園 周辺

(伊賀市下友生 3032-2)

※雨天時は屋内グラウンドで開催します。

参加費 200 円 (傷害保険料含む)

定 員 50 名 (先着順)

申 込 10月12日(水) 10:00～

☎24-1184 で受付

(しらさぎ運動公園管理棟)

11/2(水)

10:30～12:00

(受付 10:00～)

専用ポールをお持ちでない方は無料で貸し出します

持ち物 飲み物、タオル

服装 動きやすい服装、帽子、運動靴

問い合わせ

(公財)伊賀市文化都市協会 スポーツ課

〒518-0817 伊賀市下友生 3032-2

☎0595-24-1184 <http://www.bunto.com/>



共催：NPO法人伊賀フューチャーズクラブ・(公財)伊賀市文化都市協会 / 後援：伊賀市・伊賀市教育委員会

ご協力のお願い 新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、手洗いや手指消毒、マスクのご準備などご協力をお願いします。
発熱や咳等の風邪症状のある方はご参加をお控えください。なお、今後の感染拡大状況によって中止・変更となる場合がございます。